



# Fit sein macht Schule

Präventionsart: sonstige Prävention

## „Was ist das?“

*Das Basiskonzept wurde in der Gemeinschaftsinitiative von AOK, DOSB und WIAD "Fit sein macht Schule" entwickelt. Dieses beruht auf einem Bewegungs-Check-Up, mit dem die Fitness mittels des (erweiterten) Münchener Fitness-Tests (eMFT) und weitere bewegungsbezogene Merkmale erfasst werden. Die Tests werden meist im Sportunterricht durchgeführt. Die Lehrkräfte senden die ausgefüllten Instrumente bzw. Daten zur Auswertung an das WIAD. Jede Schülerin und jeder Schüler sowie die beteiligten Sportlehrkräfte erhalten individuelle, kommentierte Fitnessprofile, in denen die eigene körperliche Leistungsfähigkeit in Bezug zum bundesweiten Alters- und Geschlechtsdurchschnitt und zur eigenen Klasse dargestellt werden.*

## Zielgruppe

*Sportlehrkräfte*

## Jahrgangsstufe bzw. Alter

Jahrgangsstufe: 5 – 13 Klasse / Alter: 11-18 Jahre

## Zeitdauer

*Je nach Ausgestaltung des Angebots*

## „Was bringt´s?“

*Genauere Einschätzung des Fitness-Zustandes und Einstellung der Schüler; Überblick über Stärken und Schwächen der Schüler; Ansatzpunkte, wo die Schüler gezielt unterstützt und gefördert werden können; Info des eigenen Fitness-Zustandes im Vergleich zum bundesweiten Alters- und Geschlechtsdurchschnitt*

## Leistung(en)

*Information, Testfragebögen, Hintergrundinfo´s bei der AOK; kostenloses Arbeitspaket; Kosten für die Auswertung der Test- und Fragebögen übernimmt die AOK*

**Planungszeitraum** (ungefähre Dauer von Anfrage bis Veranstaltungsbeginn)

*Optimaler Testzeitraum ist die Zeit nach den Sommerferien, damit das Schuljahr über die Stärken und Schwächen der Schüler aufgearbeitet werden können. Sind mehrere Klassen an einer Schule, hat sich ein „Testtag“ bewährt.*

**Geschlechtsspezifischer Ansatz: ja**

**„Was braucht es dafür?“**

- Einsatz von Lehrkräften / ErzieherInnen  
wie viel?: *mind. 1 Sportlehrer*
- Kosten  
wie hoch?:
- Räume  
wie viel?:  
welche Ausstattung?:
- Freistellung von Schülern  
in welcher Form?:
- Verwaltungsaufwand  
in welcher Form?:
- Medien  
welche? *Fragebögen werden gestellt und ausgewertet*
- Sonstiges  
und zwar:

**Qualifikation des / der Referenten**

*Dipl. - Sportlehrer*

**Info´s und Kontakt**

AOK-Gesundheitstreff  
Dieter Rupp  
Hindenburgstr. 43  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
08821 / 930644  
dieter.rupp@by.aok.de

